



# WEEKLY MENU



日曜日	7月20日 (月)				7月21日 (火)				7月22日 (水)				7月23日 (木)				7月24日 (金)				7月25日 (土)				7月26日 (日)			
朝食	ライス 280g kcal 470				ライス 280g kcal 470				ライス 280g kcal 470				ライス 280g kcal 470															
	ピリ辛蒸し鶏 44				ウインナー 116				厚揚げとキャベツの味噌炒め 110				ゆで卵 78															
	ブロッコリーのピーナッツ和え 37				コーン玉葱ソテー 46				れんこんの梅肉和え 37				なめ茸オクラ 23															
	野菜サラダ 5				野菜サラダ 5				野菜サラダ 5				野菜サラダ 5															
	小松菜と玉葱の味噌汁 21				大根と麩の味噌汁 24				玉葱と油揚げの味噌汁 36				豆腐とわかめの味噌汁 30															
牛乳 134				牛乳 134				牛乳 134				牛乳 134																
材料名	鶏、胡瓜、ブロッコリー、小松菜、 玉葱、春雨、ピーナッツ、 人参、キャベツ、グリーンソフ				ウインナー、コーン、玉葱、 大根、葱、巻麩、キャベツ、 人参、キャベツ、グリーンソフ				厚揚げ、蓮根、大葉、梅、 玉葱、油揚げ、生姜、 人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、豆腐、おろし、 大根、わかめ、若布、 人参、キャベツ、グリーンソフ															
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)				
定食	711	21.8	11.1	3.4	kcal	27	605.0	24.3	72.8	kcal	38	598.0	23.1	78.1	kcal	32	548.0	25.3	70.3	kcal								
昼食	豚の生姜焼き丼 702				台湾ラーメン 595				親子丼 648																			
	ごぼうサラダ 68				グリーンサラダ 23				白菜のおひたし 13																			
	プリン 78				青りんごゼリー 59				杏仁フルーツ 43																			
	椎茸と人参のおすまし 7				（ライス付き） （別：ライス280g/470kcal）				小松菜と人参の味噌汁 21																			
材料名	豚、玉葱、生姜、葱、牛蒡、大根、 人参、椎茸、マネズ、唐辛子、 パセリ、プリ				中華麺、豚、キャベツ、ニンニク、 キャベツ、人参、水菜、グリーンソフ、 かつお、ゼリー				鶏、鶏卵、玉葱、葱、白菜、人参、 小松菜、杏仁豆腐、パイ、チリ、 黄桃、梨、葡萄																			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)				
定食	855	23.2	26.0	4.3	677	30.1	17.7	7.5	725	24.4	13.6	4.0																
夕食	チキンの香味揚げ 376				牛肉と野菜の黒胡椒炒め 424				さば南蛮 698																			
	がんもと野菜の煮物 47				きゅうりのレモン和え 16				ひじきと切干大根のきんぴら 72																			
	ライス 470				ライス 470				ライス 470																			
	もやしと油揚げの味噌汁 33				たまごスープ 21				春雨スープ 22																			
材料名	鶏、がんも、鶏卵、キャベツ、人参、 大根、里芋、キャベツ、油揚げ				牛、鶏卵、玉葱、キャベツ、人参、 生姜、ニンニクの芽、胡瓜、葱、 わかめ、若布、コマ				鯖、鶏卵、大根、人参、キャベツ、 貝割れ大根、ひじき、切干大根、 油揚げ、春雨、コマ																			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)				
定食	926	34.0	27.0	3.0	931	24.0	31.6	5.0	1262	30.2	62.4	3.9					969	22.8	34.7	2.6								

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。 西洋フード・コンパスグループ(株)